Manual de Instrução 38

speedo

watches

APRESENTAÇÃO

O tempo é sua motivação. Superá-lo é seu objetivo.

Desenvolvido para quem é movido a desafios, os relógios SPEEDO combinam design e tecnologia, criando um novo conceito em performance.

Seu SPEEDO está pronto para atender às necessidades de atletas de elite e esportistas amadores, oferecendo o máximo em funcionalidade e estilo.

Supere seu tempo.

SPEEDO WATCHES – WATER CONCEPTS

TERMO DE GARANTIA

Para utilizar a Garantia, o comprador deve apresentar à Assistência Técnica Autorizada mais próxima (ou ao revendedor) seu relógio com o Certificado de Garantia devidamente preenchido, junto com a Nota Fiscal de Compra.

O presente certificado garante ao comprador o funcionamento do relógio Speedo pelo prazo de 01 (um) ano (inclusos os 90 dias do artigo 26 da Lei 8078/90), a partir da data de sua aquisição, desde que o relógio não tenha sido aberto por pessoas não autorizadas e não apresente evidências de uso indevido ou acidental. Não se inclui nesta garantia:

A - Quebra ou arranhão do visor do relógio.

B - Caixa arranhada.

C - Pulseira.

D - Defeito apresentado na caixa provocado por substâncias químicas ou orgânicas.

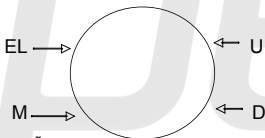
E - Entrada de água quando o relógio não for à prova d’água. Vide Tabela de Resistência.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTES

1 - Nunca tente desmontar o relógio ou remover sua tampa traseira.
2 - Não pressione os botões debaixo ou dentro d'água.
3 - Caso o relógio apresente umidade em seu interior, compareça imediatamente à Assistência Técnica Autorizada mais próxima (ou ao revendedor). A umidade pode corroer as peças metálicas do relógio.
4 - O relógio foi projetado para suportar o uso dentro dos padrões de normalidade. Use-o com cuidado e evite quedas.
5 - Evite expor o relógio a temperaturas extremas.
6 - Limpe o relógio apenas com pano seco e macio. O uso de produtos químicos na limpeza pode deteriorar as peças plásticas do relógio.
7 - Evite usar o relógio nas proximidades de eletricidade estática e campos eletromagnéticos.
8 - Para utilizar corretamente o manual, confira o número de referência no fundo do relógio.

TABELA DE RESISTÊNCIA

Capacidade de resistência à pressão da água						
3ATM (30 Metros)	✔	✔	–	–	–	–
5ATM (50 Metros)	✔	✔	✔	✔	–	–
10ATM (100 Metros)	✔	✔	✔	✔	✔	–
20ATM (200 Metros)	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Manual Speedo Model 38

1.0 INTRODUÇÃO

Colocar o relógio no pulso e a cinta peitoral no corpo, a freqüência cardíaca será exibida no relógio dentro de segundos!

ATENÇÃO!

• Esse kit, como muitos aparelhos eletrônicos ou magnéticos pode interferir em marcapasso. Portanto, é mais seguro que

pacientes em uso de marcapasso chequem com seus médicos antes de usarem esse kit.
• Esse kit é um dispositivo suplementar para a medição de freqüência cardíaca; não é aplicável para dispositivos médicos. A leitura da freqüência cardíaca adquirida através desse kit deve ser periodicamente comparada a uma leitura médica.
• Consultar um médico ou treinador antes de definir os seus limites Superior e Inferior de freqüência cardíaca.

2.0 MODOS DE FUNÇÃO PRINCIPAIS

Modo de Hora Atual
Modo de Alarme Diário
Modo Cronômetro
Modo de Cronômetro Regressivo
TU Modo Data

Modo Freqüência Cardíaca /Zona Alvo
Modo Cronômetro para Exercício

2.1 MODO DE HORA ATUAL – AJUSTANDO A HORA ATUAL
Como Ajustar a Hora Atual
• Para selecionar o mostrador, segurar o botão M por 2 segundos no Modo de Hora Atual, e em seguida os dígitos de segundo irão começar a piscar.
• No mostrador de ajuste, pressionar o botão M para mover o item que estiver piscando seguindo o diagrama ao lado para selecionar entre diferentes ajustes.
• Durante os ajustes (segundo, minuto, hora, ano, mês, dia, ano de aniversário, mês de aniversário e dia de aniversário), pressionar os botões U ou D para alterar o valor do ajuste, pressionar o botão M para mover.
• Quando os dígitos de segundo começarem a piscar, pres-

sionar os botões U ou D para zerá-los.
• Quando o ajuste estiver completo, segurar o botão M por aproximadamente 2 segundos para sair do mostrador de ajuste. O relógio sairá do mostrador de ajuste se nenhum botão for ativado por 1 minuto.

3.0 MODO DE ALARME DIÁRIO- AJUSTANDO O ALARME DIÁRIO E SINAL HORÁRIO

Como ajustar o Alarme Diário e LIGAR/DESLIGAR o Sinal Horário

• Para ligar ou desligar o alarme diário, pressionar o botão U no Modo de Alarme Diário.
• Quando o indicador " .)))" for exibido, o alarme diário está ligado.
• Para ligar ou desligar o sinal horário, pressionar o botão D no Modo de Alarme Diário.

• Quando o sinal horário for ligado(foto sino), o relógio irá soar uma vez a cada hora.

Como ajustar o Alarme Diário

• Para selecionar o mostrador de ajuste, segurar o botão M por 2 segundos no Modo de Alarme Diário e em seguida os dígitos de “Minuto” irão começar a piscar.
• No mostrador de ajuste, pressionar o botão M para mover o item que estiver piscando.
• Durante os ajustes (minuto,hora), pressionar os botões U ou D para alterar o valor do ajuste.
• Quando o ajuste estiver completo, segurar o botão M por aproximadamente 2 segundos para sair do mostrador de ajuste. O relógio sairá do mostrador de ajuste se nenhum botão for ativado por 1 minuto.

3.1 MODO CRONÔMETRO - USANDO O CRONÔMETRO

Como medir o tempo decorrido

• Durante a exibição do mostrador zerado, pressionar o botão U uma vez para iniciar a contagem, pressioná-lo novamente para parar a contagem.

Como conseguir um tempo parcial

• Quando o cronômetro estiver contando, pressionar o botão D para selecionar a exibição de Tempo Parcial. Quando a exibição da contagem estiver “congelada”, pressionar o botão D para retornar a exibição da contagem.

Como Zerar o Cronômetro

• Segurar o botão D por aproximadamente 2 segundos para zerar o mostrador quando o cronômetro tiver parado a contagem.

4.0 MODO DE CRONÔMETRO REGRESSIVO - EXIBIÇÃO DE CRONÔMETRO REGRESSIVO

• Durante a contagem, o relógio irá soar uma vez a cada segundo para os últimos 5 segundos, e 10 segundos quando zerar.
• Quando o cronômetro zerar, ele irá recarregar o valor pré-ajustado da hora alvo automaticamente após a seqüência sonora ter terminado.

4.1 MODO DE CRONÔMETRO REGRESSIVO- AJUSTANDO O CRONÔMETRO REGRESSIVO

• Para selecionar o mostrador de ajuste, segurar o botão M por 2 segundos no Modo de Cronômetro Regressivo e em seguida o

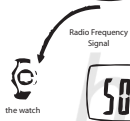
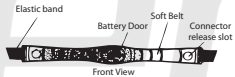
dígito de “Segundo” irá piscar.
• No mostrador de ajuste, pressionar o botão M para mover o item que estiver piscando.
• Quando um dos ajustes (minuto,hora, segundo) estiver piscando, pressionar os botões U ou D para alterar o valor.
• Quando o ajuste estiver completo, segurar o botão M por aproximadamente 2 segundos para sair do mostrador de ajuste. O relógio sairá do mostrador de ajuste se nenhum botão for ativado por 1 minuto.

5.0 MODO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA - PRECAUÇÕES

Precauções/ Dicas

• Duas áreas de contato localizadas na parte de trás da Cinta Peitoral. Estas áreas devem ser colocadas firmemente em

contato com a pele do usuário durante a medição.
• NÃO medir a freqüência cardíaca quando estiver mergulhando ou embaixo d´água.
• Limpar as áreas de contato ocasionalmente aplicando poucas gotas de água, e secá-los com um papel toalha para remover qualquer gordura residual.
• NÃO usar creme para as mãos; ele irá isolar o sinal entre a pele e a área de contato.
• Limpar a pele com sabonete e água para uma melhor transmissão de sinal.
• Para as pessoas com pele extremamente seca, aplicar um gel condutor ou água.
• Ajustar a Cinta Peitoral com a faixa elástica fornecida até que esteja presa no peito firmemente para evitar que se solte durante o exercício.

Elastic band
Battery Door
Soft Belt
Connector
release slot
Front View
contacts
Back View
Heart
Beat
Signal
Radio Frequency
Signal
the watch
ZONE
58
55
%

5.1 MODO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA - VISÃO GERAL DO FUNCIONAMENTO DA FREQÜÊNCIA CARDÍACA

• Durante exercícios ou esportes, o coração acelera naturalmente ao bombear sangue para o corpo de acordo com seu nível de energia aumentado.
• Esse kit de produtos inclui as seguintes funções de freqüência cardíaca:
• Leitura da freqüência cardíaca expressa em batimentos por minuto(bpm).
• Leitura da freqüência cardíaca expressa em porcentagem de freqüência cardíaca máxima estimada (% FCME)
• Função de Zona de Alerta de Freqüência Cardíaca.
• NOTA: Checar o capítulo 5.3 a seguir para mais detalhes sobre a Função de Zona de Alerta de Freqüência Cardíaca. Checar o capítulo 5.5 a seguir para mais detalhes sobre porcentagem

de Freqüência Cardíaca Máxima Estimada.

5.2 MODO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA - CONSEGUINDO UMA LEITURA DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

Como Estar Pronto Para Receber uma Freqüência Cardíaca

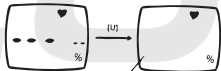
• Usar o relógio no pulso.
• Colocar a Cinta Peitoral no peito, e ter certeza que as áreas de contato estão firmes e na posição correta.

Como Conseguir uma Leitura de Freqüência Cardíaca

• Quando entrar no Modo de Freqüência Cardíaca, os ícones "♥" e "-- -- " serão exibidos no mostrador.
• Pressionar o botão U para ativar a medição de freqüência

cardíaca, o ícone “ -- -- “ irá começar a piscar.
• Quando uma freqüência cardíaca é adquirida, a mesma e a porcentagem de freqüência cardíaca máxima estimada serão exibidas no mostrador.

NOTA: O relógio irá soar uma vez a cada 10 segundos se nenhum sinal de freqüência cardíaca for recebido. O relógio irá para o modo inativo(o ícone para de piscar) se por mais de 1 minuto nenhum sinal de freqüência cardíaca for recebido.

NOTA: Se nenhuma leitura de freqüência cardíaca for recebida ou o tempo de resposta for longo, checar as possíveis causas e soluções no capitulo 7.0 e depois repetir os passos acima para conseguir sua freqüência cardíaca.

(U)
%
Not activated
flashing
Activated
heart rate
is acquired
heart rate
(beats
per minute)
50
55
%
heart rate
(percentage of
estimated maximum
heart rate)

5.3 MODO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA - O QUE É FUNÇÃO DE ZONA DE ALERTA DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA.

• Esse relógio inclui uma função de freqüência cardíaca suplementar - A Função de Zona de Alerta de Freqüência Cardíaca. Esse recurso pode ser uma função através do ajuste de uma zona de freqüência cardíaca alvo no relógio, e portanto, o relógio irá alertar o usuário quando sua freqüência cardíaca estiver fora da zona cardíaca alvo.

• Exemplo 1: Alguns treinamentos requerem que a pessoa mantenha sua freqüência cardíaca dentro de uma zona alvo. Se o usuário tiver ajustado o relógio de acordo com essa zona, o relógio irá alertar o usuário quando sua freqüência cardíaca estiver fora da zona de freqüência cardíaca alvo. Portanto, o usuário pode tomar medidas remediadoras apropriadas tais como diminuir ou aumentar a intensidade de seu exercício.

• Exemplo 2: Algumas pessoas podem precisar manter sua freqüência cardíaca dentro de uma zona alvo por razões de saúde. Se o usuário tiver ajustado o relógio de acordo com essa zona, o relógio irá alertar o usuário quando sua freqüência cardíaca estiver fora da zona de freqüência cardíaca alvo. Portanto, o usuário pode tomar medidas remediadoras apropriadas se a condição for dominante.

Como Alcançar a Zona de Freqüência Cardíaca Alvo.

• A Zona de Freqüência Cardíaca Alvo é a região delimitada pelos limites superior e inferior de freqüência cardíaca.
• Esses limites podem ser obtidos conforme a seguir:

1) Conseguir esses dois limites através de uma consulta a um médico ou treinador.
2) Conseguir esses dois limites usando a idade do usuário.

NOTA: Checar o capitulo 5.7.1 a seguir para mais detalhes em como ajustar a Zona de Alerta da Freqüência Cardíaca.

ATENÇÃO!: Esses limites devem ser ajustados de acordo com a condição de saúde da pessoa e um médico ou treinador devem ser consultados antes de usar essa função de alerta.

5.4 MODO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA - USANDO A FUNÇÃO DE ZONA DE ALERTA DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA.

• Se a Zona de Alerta de Freqüência Cardíaca estivar LIGADA, o ícone “ZONE” será exibido. Se a freqüência cardíaca adquirida estiver fora da zona, tanto acima como abaixo da zona limite, o mesmo estará piscando no canto direito superior do relógio.

Dentro do Alcance Alvo (Zona de Alerta)

• Quando o resultado da freqüência cardíaca estiver abaixo do alcance ajustado: os dígitos do relógio permaneceram parados.

Acima do Alcance Alvo (Zona de Alerta)

• Se a freqüência cardíaca exceder o alcance ajustado, o indicador " ▲" irá aparecer e começara a piscar, e o relógio irá soar duas vezes a cada 10 segundos

Abaixo do Alcance Alvo (Zona de Alerta)

• Se a freqüência cardíaca estiver abaixo do alcance ajustado, o indicador " ▼" irá aparecer e começara a piscar, e o relógio irá soar duas vezes a cada 10 segundos.
NOTA: Para usar a função de alerta da freqüência cardíaca, a mesma tem que estar ATIVADA.

NOTA: Checar o capítulo 5.7.1 a seguir para mais detalhes em como ativar a Zona de Alerta de Freqüência Cardíaca.

5.5 MODO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA- O QUE É PORCENTAGEM DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA ESTIMADA

• Além da leitura de freqüência cardíaca absoluta, o relógio também inclui leitura da Porcentagem de Freqüência Cardíaca Máxima Estimada(% FCME) para o usuário.
• Uma vez o usuário tendo ajustado o alcance alvo usando sua idade, o relógio usará esses dados para calcular sua Freqüência Cardíaca Máxima Estimada (FCME)
• O relógio posteriormente exibirá a Porcentagem de Freqüência Cardíaca Máxima Estimada usando a fórmula ao lado quando o usuário solicitar uma leitura de freqüência cardíaca.

- A Freqüência Cardíaca Máxima Estimada(FCME) é calculada usando a formula abaixo:

- FCME= 220 - idade do usuário

- A Porcentagem de Freqüência Cardíaca Máxima Estimada é calculada usando a formula abaixo:

% FCME = freqüência cardíaca adquirida / FCME x 100%

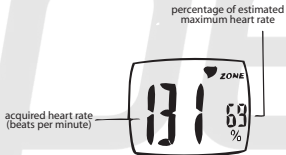
5.6 MODO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA - UM EXEMPLO DE PORCENTAGEM DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA ESTIMADA

- O exemplo a seguir ilustra as operações sobre Porcentagem de Freqüência Cardíaca Máxima Estimada.

• Exemplo: Um homem de 30 anos praticando exercício, ajustou o alcance alvo de freqüência cardíaca usando sua idade, em seguida ele mede a freqüência cardíaca durante o exercício que é 131 batimentos por minuto.

• Freqüência Cardíaca Máxima Estimada= 220-30= 190 bpm. Depois,

• A freqüência cardíaca adquirida= 131 bpm (através da medição)

• A Porcentagem de Freqüência Cardíaca Máxima Estimada = 131/190 X 100%= 69% .

Heart Rate Alert ON

5.7 MODO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA - FREQÜÊNCIA CARDÍACA COM CRONÔMETRO DE EXERCÍCIO

Modo Cronômetro de Exercício

• No Modo de Cronômetro de Exercício, pressionar o botão U para iniciar a medição da freqüência cardíaca, os dígitos de hora, minuto e segundo começam a piscar.
• Quando uma freqüência cardíaca valida é medida, o cronômetro de exercício irá contar progressivamente automaticamente.
• Se, por 10 segundos, nenhuma freqüência cardíaca for adquirida o Cronômetro de Exercício irá parar a contagem automaticamente, os dígitos de hora, minuto e segundo começam a piscar.
• Se o Cronômetro de Exercício for parado por 50 segundos, a medição de freqüência cardíaca se desligará automaticamente.

NOTA: Se a freqüência cardíaca for adquirida novamente, enquanto o Cronômetro de Exercício estiver parado, o mesmo reiniciará a contagem a partir da última leitura.

Como Zerar o Cronômetro de Exercício

• Segurar o botão D por aproximadamente 2 segundos para zerar o cronômetro quando o mesmo estiver parado.

5.7.1 MODO DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA- AJUSTANDO A ZONA DE ALERTA DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

Princípios de Ajuste

• A Zona de Alerta de Freqüência Cardíaca pode ser ajustada por um dos seguintes princípios:
• Idade do usuário.
• Freqüência Cardíaca.
• Porcentagem de Freqüência Cardíaca Máxima Estimada.
• Ele pode ajustar a zona deliberadamente entrando a freqüência cardíaca ou Porcentagem de Freqüência Cardíaca Máxima

Estimada através do seguinte ajuste.

Como Ajustar a Zona de Alerta de Freqüência Cardíaca

• Para selecionar o mostrador de ajuste, segurar o botão M no Modo Freqüência Cardíaca ou Modo Cronômetro de Exercício.
• No mostrador de ajuste, pressionar o botão M para mover os dígitos que estão piscando para selecionar entre ajustes diferentes (LIGAR ou DESLIGAR a função de zona de alerta, principio de ajuste, limite inferior da zona(FC ou FCME%) e limite superior da zona(FC ou FCME%).
• Quando o limite inferior da zona(FC ou FCME%) ou o limite superior da zona (FC ou FCME%) estiverem piscando, pressionar os botões U ou D para alterar o valor do ajuste(segurar o botão por aproximadamente 2 segundos para alterar o valor mais rapidamente)
• Quando o ajuste estiver completo, segurar o botão M por

aproximadamente 2 segundos para sair do mostrador de ajuste. O relógio também irá sair do mostrador de ajuste se nenhum botão for ativado por 1 minuto.

6.0 ESPECIFICAÇÕES

Modo de Hora Atual
- Hora, minuto e segundo
- Mês, dia, dia da semana e ano
- Formato 12/24 horas selecionável
- Calendário Automático de 2000 a 2099
- Alcance de Aniversário de 1900 a 2099
- Cálculo de idade automático através da data de aniversário para cálculo da Freqüência Cardíaca Máxima Estimada
- Sinal Horário
- Botão LIGAR/DESLIGAR

Modo de Freqüência Cardíaca
• Alcance de medição: 40 a 240 bpm
• Valor Padrão para Zona de Freqüência Cardíaca: 126/165 bpm para os limites inferior e superior respectivamente.
• Porcentagem Padrão para Zona de Freqüência Cardíaca: 65% / 85% para os limites inferior e superior respectivamente.

Modo Alarme Diário
• Alarme Diário: 01
• Duração do Alarme: aproximadamente 30 segundos.

Modo Cronômetro
• Resolução : 1/100(centésimo de segundo)
• Alcance de contagem: 99 horas, 59 minutos, 59.99 segundos.

Modo Cronômetro Regressivo

• Resolução: 1 segundo
• Limite de ajuste: 99 horas, 59 minutos, 59 segundos
• Som do Cronômetro: bipe a cada 1 segundo nos últimos 5 segundos e bipe por 10 segundos quando zerado.

Cronômetro de Exercício de Freqüência Cardíaca
• Resolução: 1 segundo
• Alcance de contagem: 9 horas, 59 minutos, 59 segundos

Outros
• Iluminação de fundo eletroluminescente.

7.0 CAUSAS POTENCIAIS PARA:

NÃO Leitura da Freqüência Cardíaca ou Tempo de Resposta Longo

1) Causa: Pele Seca
Solução: Aplicar gel condutor ou saliva através da área do peito. (Até água irá ajudar se o gel condutor não estiver disponível).
2) Causa: A Cinta Peitoral não está presa firmemente sobre o peito.
Solução: Tenha certeza que a Cinta Peitoral está firme sobre o peito e o relógio está seguramente colocado no pulso.
3) Causa: Tremores musculares devido a Cinta Peitoral ter sido colocada muito apertada no peito
Solução: As áreas de contato devem estar firmes com a pele do usuário durante a medição. Isso irá garantir leituras boas e consistentes.
4) Causa: Pele desgastada no pulso.
Solução: Esfregar usualmente uma toalha no pulso irá ajudar.
5) Causa: Uma camada fina de gordura corporal pode isolar o sinal da freqüência cardíaca fazendo com que a Cinta Peitoral

não capte a freqüência.
Solução: Secar o peito e a parte de trás da Cinta Peitoral com um lenço ou uma toalha macia.
6) Causa: Peito com cabelo
Solução: Aplicar gel condutor na área do peito.
7) Causa: Batimentos cardíacos irregulares
Solução: Não aplicável . É difícil captar com consistência uma leitura para aqueles que possuem batimentos cardíacos irregulares . Respostas inconsistentes são esperadas em pessoas portadoras de arritmia.
8) Causa: Bateria Fraca
Solução:Trocar a bateria da Cinta Peitoral.

8.0 BATERIA DA CINTA PEITORAL

Bateria da Cinta Peitoral Fraca

• Se a Cinta Peitoral parar de transmitir o sinal da freqüên-

cia cardíaca para o relógio (NENHUMA leitura de freqüência cardíaca exibida no relógio), pode ser devido ao fato da bateria da Cinta Peitoral estar acabando.

• Recomendamos que a bateria seja trocada somente por um profissional autorizado e especializado.

Assistência Técnica

Belo Horizonte-BH
Seculus da Amazônia S/A
AV. Afonso Pena, 3.577 - Loja 08 - Mangabeiras - Cep: 30.130-008
FONE: (31) 3516-7600 / FAX: (31) 3516-7615

Manaus-AM
Seculus da Amazônia S/A
Rua Voluntários da Pátria, 635 - Vila da Prata - Cep: 69.030-520
FONE: (92) 2121-7600 / FAX: 625-4825 /671-3339

Rio de Janeiro-RJ
Seculus da Amazônia S/A-Filial RJ
Av.Nilo Peçanha, 50 - Sala 1106 - Centro - Cep: 20.044-900
FONE: (21) 3512-9202 FAX: 3512-9203

São Paulo-SP
Seculus da Amazônia S/A
Rua Conselheiro Crispiniano, 340 - 10º andar
Conjunto nºs 1008 1009 e 1010. Centro - São Paulo - SP.
Cep: 01037-908
FONE: (11) 3512-9200 FAX: (11) 3512-9208